



## Kyu Prüfungsprogramm Ju-Jitsu des JJCW

(basierend auf SJV Broschüre 5. Auflage 2021)



GRAD		Gelbgurt (5.Kyu)	Orangegurt (4.Kyu)	Grüngurt (3. Kyu)	Blaugurt (2.Kyu)	Braungurt (1.KYU)
AUSBILDUNGSZEIT		6 Monate / 40 Trainingsstunden	7 Monate / 60 Trainingsstunden	8 Monate / 80 Trainingsstunden	10 Monate / 100 Trainingsstunden	12 Monate / 150 Trainingsstunden
GRUNDSATZ		Technisch korrekt	Weiterarbeiten bis zur Aufgabe	Verhältnismässig Situationsgerecht	Anwendung verschiedener Prinzipien auf einen Angriff	Anwendung eines Prinzips auf verschiedene Angriffe fließend, sich und den Gegner bewegen
GRUNDLAGEN	Allgemeines	Benehmen im Dojo Verhältnismässigkeit	Benehmen im Dojo Hebelgesetz	Benehmen im Dojo Verletzbare Körperstellen	Benehmen im Dojo	Benehmen im Dojo Taktisches Verhalten
	Ukemi Waza	Ushiro Ukemi, Mae-Mawari-Ukemi, Yoko Ukemi	Ushiro-Mawari-Ukemi, Mae-Mawari- Ukemi über Hindernis, Mae Ukemi			
	Shisei	Zenkutsu Dachi Shizen Tai	Kiba Dachi	Kokutsu Dachi		
	Shintai	Tai-Sabaki Ayumi-Ashi	Tsugi Ashi			
NAGE WAZA	Ashi Waza	O Soto Gari O Uchi Gari	Ko Soto Gari Ko Uchi Gari			
	Koshi Waza	O Goshi Uki Goshi	Koshi Guruma			Ushiro Goshi Harai Goshi
	Te Waza			Sukui Nage: <i>nach vorne, nach hinten</i> Seoi Nage: <i>Ippon, Morote, Eri</i>	Tai Otoshi	Kata Guruma
	Mae Sutemi Waza Yoko Sutemi Waza			Tani Otoshi	Tomoe Nage Soto Maki Komi	
KATAME WAZA	Osae Waza: <i>je 2 Var., 1 Befreiung</i>	Kesa Gatame Kata Gatame	Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame	Tate Shiho Gatame	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken	3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken
	Kansetsu Waza	Ude Hishigi Te Gatame	Ude Hishigi Waki Gatame Kote Mawashi: <i>gerade (Grundform)</i> <i>und angewinkelt (Z-Form)</i>	Ude Hishigi Hara Gatame Ude Garami: <i>versch. Formen in Stand</i> <i>und Boden</i> <i>(Transportgriff/Wurf/Festhalter)</i>	Ude Hishigi Juji Gatame	Ude Hishigi Ude Gatame
	Shime Waza			Kata Juji Jime Nami-, Gyaku Juji Jime	Tsukomi Jime Okuri Eri Jime	Hadaka Jime Kata Ha Jime
ZUSÄTZLICHE TECHNIKEN		Kote Gaeshi: <i>In versch. Richtungen</i> <i>(3 Stück) u. verkehrt</i> Nasengriffe Kopfdrehgriff	Festlegegriffe	Kote Hineri Fingerhebel  Handhebel in 4 versch. Richtungen	Shiho Nage: <i>nach vorne, nach hinten</i> Schulterhebel  2 Genickhebel	3 Genickhebel Fusshebel  Halsschere
Transportgriffe		1	2	3	4	4
ATEMI <i>inkl. Kombinationen</i>	Ashi Ate Waza	Kin Geri Mae Geri: <i>Ke Komi und Ke Age</i>	Hiza Geri	Yoko Geri	Mawashi Geri	Ushiro Geri
	Ude Ate Waza	Oie Zuki Gyaku Zuki Gedan Barai Soto Uke	Empi Uchi : <i>5 versch. Richtungen</i> Age Uke	Uraken Uchi Uchi Uke	Shuto Uchi Shuto Uke <i>Oie Zuki und Gyaku Zuki: 3 Höhen</i> <i>Jodan, Judan, Gedan</i>	



### Kyu Prüfungsprogramm Ju-Jitsu des JJCW

(basierend auf SJV Broschüre 5. Auflage 2021)



GRAD		Gelbgurt (5.Kyu)	Orangegurt (4.Kyu)	Grüngurt (3. Kyu)	Blaugurt (2.Kyu)	Braungurt (1.KYU)
ABWEHREN VON  KONAKT- ANGRIFFEN	Handgelenkgriffe	2 gleichseitig gehalten 2 diagonal gehalten 2 beide gleichseitig gehalten 1 mit 2 Händen gehalten	8 1 gleichseitig verkehrt	10		14
	Reversgriffe	1 gezogen 2 gestossen	5 1 Revers mit 2 Händen 1 Revers verkehrt	6	7	9
	Würgegriffe	1 einhändig von vorne 1 zueihändig von vorne 1 davon am Boden 1 zueihändig von hinten	4 mit Weiterführung 2 davon am Boden	5 3 davon am Boden	8 3 davon am boden	9 4 davon am Boden
	Umklammerungen	1 von vorne unter den Armen 1 von vorne über den Armen	4 1 von hinten unter den Armen 1 von hinten über den Armen	6	8	10
	Oberarmgriffe		1	3	4	5
	Armlegriffe			2	3	4
	Kragengriffe	1	2 von vorne	3	3	4
	Schwitzkasten		1 von der Seite	1 von der Seite 1 von vorne	4	6
	Doppelnelson			1	1	2
	Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne	1 mit einer Hand von vorne	2	4	4
SCHLÄGEN	Faustschläge	gegen Oie Zuki Ohrfeige	gegen Ohrfeigen Ohrfeige	3	5	6
	Fusstritte		gegen Mae Geri	3	5	6
WAFFEN	Stichwaffen			1	4	7
	Hieb Waffen			3	4	6
	Faustfeuerwaffen				2 (je 1 von vorne und von hinten)	3
GEGEN DRITTE (Tori verteidigt eine Drittperson gegen einen Angriff)				1 im Stand	2 (je 1 am Boden und im Stand)	4
KIME NO KATA (Tori-Rolle)				Idori 1 - 5	Idori 1 - 8	Ganze Kata
RANDORI				2 - 5 min	2 - 5 min	2 - 5 min.
ERSTE HILFE						Kuatsu Fragen (mündlich)
KURSE	Techn. Kurs		1	1	1	1
	Kata Kurs				1 (Kime No Kata)	1 (Kime No Kata)
	Kuatsu Kurs					1
THEORIETEST (ca. 10 Fragen aus dem Katalog)		ja	ja	ja	ja	ja